

© O. Gleißer-Fichtner



**ELTERNRATGEBER**

# Quälender Juckreiz bei Neurodermitis

Stand Januar 2022



Dieser und weitere  
Elternratgeber



ELTERNRATGEBER

# Quälender Juckreiz bei Neurodermitis

## Was hilft außer Kratzen?

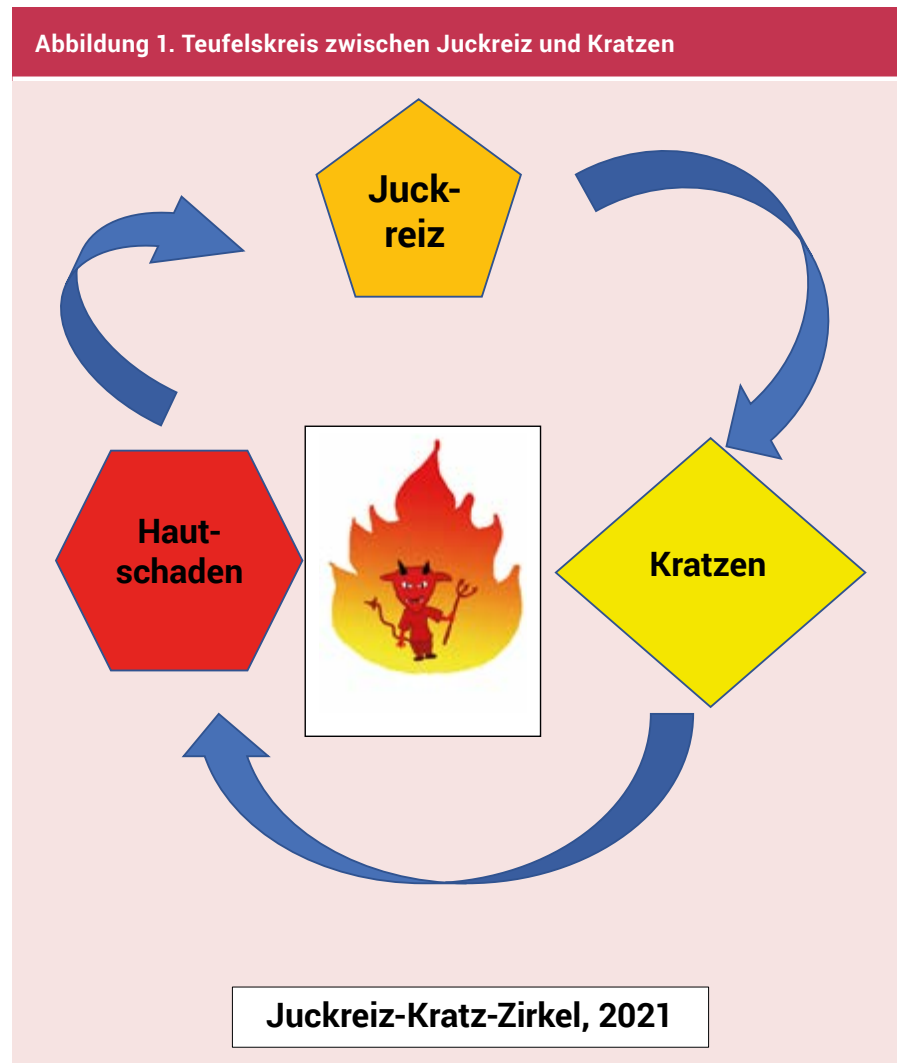
Oliver-Arnold Gießler-Fichtner, Gaißach

### Liebe Eltern,

wenn Ihr Kind Neurodermitis hat, beschäftigt Sie neben der Sorge um den Hautzustand, Problemen mit dem Eincremen und Schlafproblemen häufig vor allem der quälende Juckreiz und seine Folge: Das Kind kratzt sich. Viele Eltern junger Patientinnen und Patienten mit Neurodermitis wünschen sich, dass ihr Kind überhaupt nicht mehr kratzen möge. Grund ist die verständliche Sorge um die überempfindliche Haut, die durch das Kratzen immer wieder gereizt, entzündet oder geschädigt wird und dann blutet (Abb. 1). Die Hoffnung von Eltern auf ein den Juckreiz wegzauberndes „Simsalabim“ ist somit nur zu gut verständlich. Solch ein Zaubermittel gibt es natürlich nicht, aber verschiedene Tipps und Empfehlungen zur Linderung des Juckreizes oder zur Veränderung des Kratzverhaltens können Ihnen und dem Kind helfen.

### Kratzen als natürliche Entlastungsreaktion

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, was der Juckreiz beim Kind auslöst: Wenn eine Hautstelle juckt, ist es eine reflexartige natürliche Reaktion des Kindes, sich zu kratzen. Mit diesem Verhalten schafft sich das Kind schnelle Entlastung von der quälenden lästigen Empfindung. Gegen diesen angeborenen „Genuss der Spannungsreduktion“ ist deshalb so schwer anzukommen, weil er sowohl unmittelbar als auch



Design: Shalin-Marie Gießler, © 2021

nachhaltig wirkt. Noch weniger kontrollierbar ist das unbewusste Kratzen. Es löst bei den Eltern, die dieses Kratzen besonders deutlich wahrnehmen, zusätzlichen Stress aus; dadurch wiederum nehmen sie noch sensibler und häufiger wahr, wenn sich das Kind kratzt.

### Was kann realistisch erreicht werden?

Auch noch so gut gemeinte Ge- und Verbote oder Belohnungsversuche helfen da leider nicht weiter. Durch ein unrealistisches Wunschziel „Mein Kind soll überhaupt nicht mehr kratzen“ sind alle



unbedingt mit Lob, Aufmerksamkeit und Zuwendung reagieren. So lernt das Kind, dass Kratzalternativen zwar nicht exakt die gleiche entspannende Erleichterung des Kratzens bewirken. Das Kind wird letztendlich durch ergänzende Erfahrungen in seiner Handlungsauswahl bekräftigt, wie durch z. B. positive elterliche Zuwendung, die ihm nicht minder wichtig ist. Und das kann sehr gut tun beim Wohlfühlen in seiner Haut!

## Kratzalternativen: Alles, was guttut!

### Physiologische Kratzalternativen (spürbar)

- Kühlen (Wasserhahn, Eiswürfel, Cool-Pack, Ventilator, magisches Pusten, Zauber-Glassteine, Großmutter's Silberlöffel-Trick, Dusche u. v. m.)
- Sofort eincremen (Kühlcreme aus dem Kühlschranks)
- Schonende mechanische Hautstimulation (Streicheln, Drücken, Vibration, Muskeln massieren, Igelball, Bürste in selbstbestimmter Härte) (Abb. 3)
- Kombinationen, z. B. Kühlen und Eincremen und Magie (Wundercreme im Spezialtiegel).

### Psychologische Kratzalternativen (aktives Handeln)

- Ablenkung (Spiele, Bücher, CDs, Vorlesen, Fernsehen, Aufträge erledigen lassen)
- Hände beschäftigen (Fingerspiele, Klatschreime, Singspiele, Fingerfahrrad, elektronische Spiele)
- Beruhigen (Nähe und Zuwendung vermitteln, Schoß sitzen, sanft massieren, leises Vorsingen, Märchen, natürliche Entspannung, Phantasiereise, schaukeln, schmusen)
- Kratzen an einem Ersatzobjekt (Teddybär, Mama, Matratze, Kissen)
- Mama (oder eine andere Vertrauensperson) kratzt das Kind achtsam

Abbildung 3. Achtsamere Hautstimulation (z. B. Kneifen)



© O. Gießler-Fichtner

- Positives Denken/hilfreiche Gedanken (Mutmach-Sprüche, individuell hilfreiche positive Selbstinstruktionen, Kühle-Suggestion)
- Gefühlsausdruck praktizieren (meckern, schimpfen, schreien, grimassieren vor Spiegel)
- Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle (Aufmerksamkeitslenkung, Hautdetektiv, Juckreiz-Stopp-Technik mit Anti-Juck-Knautschbällen)
- Verhaltenstherapeutische Techniken (z. B. Kratzteufel-Technik)

## Mehr als 111 Strategien für den Juckreiz-Notfall

Wie können Kinder und Jugendliche im Juckreiz-Notfall von einem eige-

nen kreativen Ideenpool von mehr als 111 Kratzalternativen profitieren? Am besten eignet sich eine konkrete Vorratshaltung dieser praxisorientierten Handlungsstrategien, die auf Alter und Entwicklungsstand des Kindes bzw. Jugendlichen abgestimmt ist. Außerdem bestimmt immer das betroffene Kind darüber, wie wirksam und gut anzuwenden eine bestimmte Technik für es selbst ist. Auf diese Weise ist es in jedem Alter möglich, zu einem wirksamen Juckreiz-Selbstmanagement mit deutlich optimierter hautschonender Technik zu gelangen. Damit kann der anfangs dargestellte Teufelskreis tatsächlich unterbrochen werden und Kinder nehmen dies als Hoffnung gebende Selbstwirksamkeit wahr.

### Kleinkind- und Vorschulalter

Bewährt hat sich eine Sammlung in Form von Memo-Gegenständen, die in einem äußerlich sehr attraktiven Anti-Juckreiz-Zauberkoffer verfügbar sind und berücksichtigt, dass Kinder bis weit bis ins Grundschulalter hinein aus der Gabe des „magischen Denkens“ Vorteile ziehen.

Neben diesem Effekt und der positiven Handlungsleitung ermöglicht eine derartige Strategien-Sammlung dem Kind von Beginn an, eine angemessene Autonomie bei der Bewältigung von Juckreiz-Situationen zu entwickeln. Es wird dann in jeder Situation angemessen auf die Anweisung reagieren können: „Bitte lass' die Haut in Ruhe, hol' Dir etwas aus Deinem Zauberkoffer!“ (Abb. 2).

### Schulkindalter

Für ältere Kinder und Jugendliche kann alternativ auf Karteikärtchen eine entsprechende, hilfreiche Kartensammlung von „Schatzkarten“ aufgebaut werden (Abb 4).

### Jugendlichenalter

In diesem Alter wird sich immer mehr die technische Möglichkeit durchsetzen, individuelle Schatzkarten zu kreieren und im eigenen Smartphone oder ähnlichem Endgerät abzuspeichern. Bei Bedarf, also im Fall einer Juckreiz-Attacke, kann die oder der Jugendliche dann jederzeit auf den verfügbaren Speicher mit bewährten, erprobt hilfreichen Ideen (digitaler Spickzettel) zugreifen. Ein davon abgeleitetes Hilfe-

system zum Juckreizmanagement auf der Basis von Selbstbestimmung bietet seit 2020 auch die NIA-App für Patientinnen und Patienten mit atopischer Dermatitis an.

Weitere Informationen und Anregungen zum Thema erhalten Sie direkt beim Autor dieses Artikels unter [oliver-giessler@gmx.de](mailto:oliver-giessler@gmx.de).

**Oliver-Arnold Gießler-Fichtner**

Vorstandsmitglied der AGNES e.V.  
Leitender Klinischer Psychologe  
Fachklinik Gaißach, Dorf 1, 83574 Gaißach

Abbildung 4. Schatzkarten

